

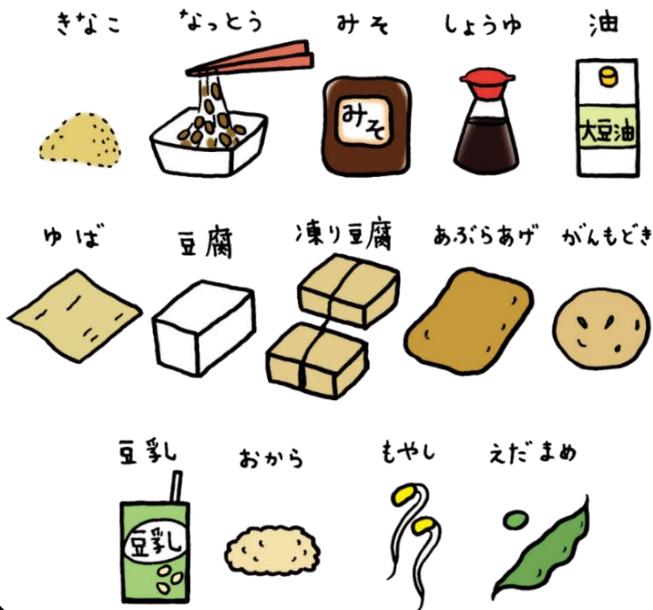


日本人の食生活に欠かせない 大豆・大豆製品

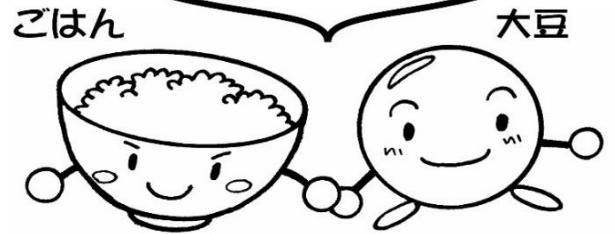


大豆は「畑の肉」といわれるくらい、たんぱく質をとってもたくさん含んでいます。さらに、たんぱく質以外にも、ビタミンやミネラルなど、様々な栄養素を含んでいるのも特徴です。また、大豆はみそやしょうゆなど色々なものに加工され、私たち日本人にとってはなくてはならない食材の一つになっています。昔からずっと食べられ続けているのも、栄養価が高いこと、様々に加工され用途がたくさんあることなどの理由が考えられます。大豆や大豆製品を毎日の食生活にしっかり取り入れましょう。

みんな大豆からできています



日本型食生活を支える ベストカップル



大豆は体内でつくることのできない必須アミノ酸のリジンを多く含んでいます。主食である米（精白米）にはリジンが少ないので、リジンが豊富な大豆や大豆製品と一緒に食べるとアミノ酸バランスがよくなります。そのため、和食の基本であるごはんのみそ汁の組み合わせは理にかなっているのです。

いろいろな豆を食べよう!



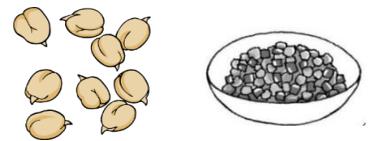
大豆以外にもいろいろな豆があり、世界中で食べられています。たんぱく質や炭水化物、ビタミン、無機質などの栄養が豊富なので、いろいろな料理で味わってみましょう。

小豆



「小さい豆」と書いて「あずき」と読みます。お汁粉やぜんざい、赤飯などにも使われています。

ひよこ豆



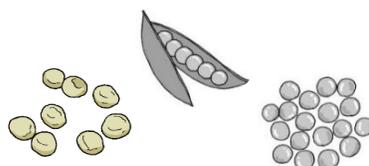
形がひよこに似たかわいい豆です。スペイン語で「ガルバンゾー」といい、この名で呼ばれることもあります。

レンズ豆



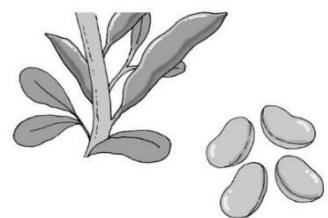
平たいレンズのような形をしているのでこの名前がつけました。ほかの豆と違って水に戻す必要がなく、そのまま料理に使えます。

えんどう豆



青えんどうと赤えんどうがあり、煮豆や甘納豆などに使われます。給食によく出るグリーンピースはえんどう豆の未熟な豆です。

空豆



さやが空に向かってなるので、この名前がつけました。初夏に未熟な豆をゆでて食べます。